



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Hahnemann, Norbert

□□: SG Motor Arnstadt

□□: 344

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 50:11

□□: 11.96 km/h

□□□□: 5:01 min/km

□□□□□/□□□: 71 (of 104)

□□□□□/□: 60 (of 85)

□□□□□□: 35:37

□□□□□: 2(of 4)

□□□□□□□: 43:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	7:56	4:40	2	0:29	56	2:15	1.70	7:56	4:40	2	0:29	5	0:13
□□ 2	2.34	11:46	5:01	2	1:21	60	3:19	4.04	19:42	4:52	2	1:50	5	0:18
□□ 3	2.34	12:02	5:08	2	1:47	61	3:36	6.38	31:44	4:58	2	3:37	5	0:52
□□ 4	2.34	11:57	5:06	2	1:55	58	3:30	8.72	43:41	5:00	2	5:32	4	1:46
□□□ Ziel	1.28	6:30	5:04	2	0:54	63	1:54	10.00	50:11	5:01	2	6:26	60	14:34